



귀하가 신체적 거리두기를 실천하는 동안 알코올 치료가 필요한 경우, 귀하가 이용할 수 있는 전문가 주도 치료 및 상호 지원 그룹 선택지가 몇 가지 있습니다.

전문가 주도 치료

많은 의료 전문가와 프로그램을 통해 수년 동안 원격보건 알코올 치료를 제공해 왔습니다. 이는 상담 치료 또는 의학적 진료를 위한 전화 또는 화상 세션입니다. 현재 COVID-19 응급 상황으로 인해 보다 많은 서비스 제공자들이 원격보건 서비스를 제공하고 있습니다. 메디케어(Medicare) 및 기타 보험사에서 원격보건 서비스 보장을 확대하고 있습니다. 귀하의 보험사와 보장 내용에 대해 확인하십시오.

미국 국립 알코올 남용 및 알코올 중독 연구소(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) [알코올 치료 네비게이터](#)가 의료 전문가에 의한 원격보건 알코올 치료를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

- » [여기에서 치료 프로그램을 찾고](#) “원격의료/원격보건”을 필터링합니다. [참고: COVID-19 응급 상황 중 보다 많은 프로그램에서 원격보건 서비스를 추가할 것으로 보입니다. 필요한 경우, 필터링 없이 검색하여 전화를 통해 원격보건 서비스를 이용할 수 있는지 확인합니다.](#)
- » [이곳에서 중독 전문 치료사를 검색하여](#) “화상 상담”으로 필터링합니다. [참고: COVID-19 응급 상황 중 보다 많은 치료사가 원격보건 서비스를 추가하고 있습니다. 필요한 경우, 필터링 없이 검색하여 전화를 통해 원격보건 서비스를 이용할 수 있는지 확인합니다.](#)
- » [이곳에서 중독 전문 의사를 검색하여](#) 진료실 직원에게 원격보건 서비스를 제공하는지 질문합니다.

이뿐만 아니라, 효과적인 컴퓨터 기반 프로그램으로도 유용한 지원을 받을 수 있다는 점을 염두에 두시기 바랍니다. [CBT4CBT™](#)는 NIAAA 펀딩을 통해 개발된 일련의 웹 기반 인지-행동 치료 모듈입니다. 이는 사람들을 대상으로 7가지 중요한 기술을 훈련시켜 음주를 줄이거나 금주하는 데 도움을 줍니다. 모든 의사 또는 허가된 치료사가 귀하에게 이를 처방하고 귀하의 경과를 모니터링할 수 있습니다.

상호 지원 그룹

이 어려운 시기에는 상호 지원 그룹이 특히 유용할 수 있습니다. 온라인 커뮤니티를 가진 그룹의 수가 점점 늘어나고 있습니다. 이러한 그룹은 넓은 범위에 걸쳐 다양할 수 있으므로, 다양한 그룹에 참여를 시도해 보고 잘 맞는 그룹을 찾는 것이 중요합니다.

[네비게이터](#)는 귀하가 고려할 만한 [상호 지원 그룹](#)을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

지원 그룹 외에도, 회복 중인 사람들은 또한 치료 상담사와의 관계를 유지해야 합니다. 상호 지원 그룹은 지원 및 격려를 얻기 위한 훌륭한 원천이지만, 일반적으로 전문 임상가가 운영하지 않습니다. 일부 문제는 숙련된 의료 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.

기타 리소스

당장 무언가 시작하고자 한다면, 미국중독의학협회(American Society of Addiction Medicine)의 [온라인 지원 그룹](#), [앱](#) 및 [팟캐스트 목록](#)을 참조하십시오.

음주 습관을 분석하는 데 도움이 필요한 경우, 음주 습관 파악과 음주 감소에 도움이 되는 유용한 팁, 도구 및 리소스를 제공하는 [음주 재고하기\(Rethinking Drinking\)](#)을 방문하시기 바랍니다.

전반적으로 치료를 검색하는 방식과 관계없이 “증거에 기초한” 접근법을 추구하는 것이 중요합니다. 이는 즉 대규모의 잘 설계된 연구가 이러한 치료를 뒷받침한다는 의미입니다. *네비게이터*는 귀하가 **보다 높은 품질의 치료를 예측**하는 데 도움이 될 것입니다.



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

2020년 5월 업데이트